



美国纽约有一家忍者餐厅,服务生全部打扮成忍者的样子,随身配刀,点餐时他们会忽然从天花板上翻下来。这家餐厅提供大约30种古怪的菜色,比如会爆炸的香蒜牛油螺肉以及直接在餐桌上以高温岩石加热煮成的蛤蜊“流星汤”等。

周一菜 文 / 若丹

陈皮河虾

闷闷的春雷,预示着春天即将来临。在菜场里闲逛,见水产摊前有河虾在上下跳跃,细观,却见雄虾张牙舞爪,雌虾满腹硕子,是吃河虾的时候啦!



买回一斤河虾,剪去细须,洗净后稍晾;将九制陈皮与黄酒、酱油、糖浸渍在一起,浸透后调制而成的卤汁,就是烧制陈皮河虾的基本调味料。热锅下油至8成热时,倒入河虾油炸,感觉到虾壳变脆时,捞出,锅内只留少许剩油,复倒入炸好的河虾快速翻炒,同时淋入兑好的调味汁,颠锅翻炒而成。出锅时撒上葱花、姜末。装入盘中,但见虾红葱绿,入口一尝,却是壳脆肉嫩,橘香汁鲜,与本帮油爆虾相比,怕是难分伯仲呢。

说起此菜,也是大有来头呢。此乃何派川菜传人李兴福大师亲手相授也!想当年,上海滩何、廖、向、颜四派相争,何、廖两家脱颖而出。特别是何其坤大师,江湖人称“何老么”,擅长小炒细烹,尤以干烧鱼翅、干烧海参独步天下。李兴福得其真传,并大胆创新,以火鸡煮干丝、香酥鸭、干烧明虾等,名扬天下。

雅廷 正宗港式茶点
全单5.8折
订餐热线:61281117
天山路1111号虹桥天和酒店(近遵义路)

红泥小灶

带鱼好吃不好带(下)

文 / 西坡

物质匮乏时期吃带鱼,虽然不很困难,但也不是信手拈来,大多数人家通常把一条带鱼最佳的身段用来红烧、糖醋、干煎,而把相对较差的清蒸。这叫资源合理配置。清蒸带鱼不下饭,所以选用好的部位太奢侈了。最佳身段用来干煎自然是“宝剑赠烈士”,相得益彰,可是,干煎带鱼太好吃了,空口就可吃着玩儿,而且一人一块决不过瘾,餐桌上多吃多占是免不了的,所以大人基本上算好了人头再下锅,求得老少无欺。倘若既不想清蒸又不想干煎,那就红烧最为妥当。当年我家隔壁邻居,苏北人,嫌红烧太便宜了几个正在长发头的男孩子,在带鱼上掺了不少萝卜丝,一碗菜变成了两碗菜,看上去很美。其实,真正辣手

的是把带鱼暴晒,做成咸带鱼,这是那个时代的人都记忆犹新的一个菜。干煎咸带鱼,咸得要命。咸嘛,正好下饭。话说回来,干煎咸带鱼虽然不像个菜,倘若用它来佐粥佐饭,倒是绝配,一块带鱼可带走三碗粥或泡饭,绝对不是吹牛的。

前几天看北京卫视热播的电视连续剧《林师傅在首尔》,其中有一个镜头是客居首尔的林师傅(林永健饰)为救芙蓉堂,临时烧出一席人人称赞的正宗川菜,其中就有干烧带鱼的身影。四川地处中国腹地,并不出产带鱼,但干烧带鱼居然成为川菜的殿军,实在不可小觑。

带鱼不上台面,带鱼刮鳞而

食,是通识。但现在也有专门吃带鱼并且不刮鳞吃的饭店。

南阳路上贝轩大公馆,看字面意思,就知道是姓贝的人家的物业。确实如此。这座花园洋房的原屋主,坊间传说是中国银行总裁贝祖诰(贝聿铭之父),然而,和贝家有点转弯抹角的亲戚关系的程乃珊女士纠正说:应该是颜料大王贝润生的儿子贝义奎的。这是一座豪宅,现在在做了一家会所性质的酒店,里面有个小型宾馆和一家小型餐馆(即荣记)。这家餐馆以吃带鱼出名(当然还有舟山一带的其他海鲜,如黄鱼等),然而,其“人均价格”不菲,一般人恐要被吓着。当然,它给客人吃到的是新鲜、细腻

而足够体量的带鱼,干煎、红烧、糖醋、清蒸,带鱼最普遍的做法均不在话下。也许是高墙深院、花园别墅太高档了,让人无法猜到里边的“当家花旦”竟然是过去“不上台面”的带鱼!淮海中路上的无限度广场里面有“新荣记”,也是标榜吃带鱼的,开在商务楼里,自然亲民了很多。和荣记一样,它的干煎带鱼也有一个特点:不刮鳞。为什么要这样做,防癌?新鲜?也许吧。归根结底,带鱼的“鳞”,是不碍事的,好比吃苹果,有人喜欢削了皮吃,有人喜欢连皮一起吃,孰是孰非很难判断,当然,食材本身的卫生程度相当重要,以鳞害人就不可取了。

向管事的打听了一下,果然,这两家餐馆是一个老板开的!台州老板。

台州是个沿海城市,海产丰富,但离舟山比宁波远得多。以舟山带鱼(我怀疑是台州家门口的三门海鲜,品质同样上佳,只是名气不够冲天)为号召,台州人居然抢了宁波人的风头。“龙楼凤阁不肯住,飞腾直欲天台去。”(李白句)台州毗邻温州,过去有所谓“温台模式”闻名于世。但台州从来没有像温州一样饱受争议,他们低调,一直“闷声发大财”,在怎么处理带鱼这件小事上,可见一斑。

附记《带鱼好吃不好带》(中)刊出后,老读者管祥森先生来信说,“在困难时期,鱼鳞还有一个用处,就是可以用来做防锈漆的原料。当时的人之所以热衷为人刮鳞,一部分原因是专门机构前来收购。”真是闻所未闻的奇闻。特地披露,聊博一粲。

专家告诉你海参的营养价值、挑选技巧、食用方法

现在,不论是过节送礼、馈赠亲友、孝敬父母,还是自己滋补,大家都选海参,因为海参名贵,送礼有面子,自己吃营养价值高!

春天来了,素有海参之王的辽宁“全福海参”厂家直销,几乎能省一半钱,每天订购热线 021-33328066 都快打爆了!

但是,您可能还不知道——

第一、为何说海参营养价值高?
海参有“百补之首”的美誉!与人参、燕窝齐名,是世界八大珍品之一,我国的医药名著《本草纲目拾遗》,对海参的营养价值和实用功效给予了很高的评价。

第二、海参该怎么做、怎么吃?

● **海参粥:** 取水发海参一只

(约50克),切成片,与100克小米煮成粥,味道鲜美可口!

● **海参鸡肉汤:** 水发海参150克,鸡肉250克,水适量,炖成汤,滑润爽口、补血养气!

● **海参鸡蛋汤:** 取一只水发海参切成段,与鸡蛋做成汤,放些香菇、葱花,香气四溢!

● **海参清汤:** 将海参切碎,入锅烧开,根据个人口味加一些调料,汤味醇厚,柔软鲜嫩!

● **海参蘑菇汤:** 用海参加蘑菇、玉兰片、虾皮煮汤,是中老年人理想的滋补品。

第三、如何挑选到优质海参?

● **问问海参产出的海域** 比如,大连“全福海参”,被称为“海参

之王”,就是因为它产自北纬39度的大连獐子岛海域,这里属寒暑交界带,是世界公认的最适宜海洋生物生长的纬度。

● **捕捞深度一定要在水深30米以下** “全福海参”为什么参体肥壮、饱满、顺挺,肌肉厚实、肉刺挺拔?主要是因为30米以下的水非常纯净、水流缓稳、无公害,无淡水注入、海藻丰富,水温常年在12°C左右,海参生长速度缓慢,体内存贮了丰富的营养!

● **生长年限最好6-8年** “全福海参”之所以成为海参中质量最好的一种,还有一个很重要的原因——捕捞的全是6-8年的海参,体壁肥厚,肉刺饱满,杂质少,营养

价值高,肉质肥嫩、口感最佳!

● **要选择老牌子、品质有保障** 目前最老的牌子是全福海参,有50年发展史,先后被评为“辽宁名牌产品”、“中国最具竞争力产品100强”、“辽宁省著名商标”等,品质通过ISO9001、ISO2000国家质量认证、HACCP国际环境体系认证、有机食品认证。

最新消息: 现在买海参能省一半钱!

为强化全福海参第一品牌地位,全福海参厂家直销,取消中间环节,成本价基础上只加价5%,向市民推出优质干海参和冻干海参特价销售。共2000斤!售完为止!如有需要者请拨打021-33328066



▲全福极品海参

电话订购!

厂家还郑重承诺:

1.如果产品低于市场同品质10天内免费退货; 2.价格高于市场价者双倍返还差价,以消除消费者的后顾之忧。

抢购请拨打 021-33328066

市内免费送货! 欢迎企事业单位团购